1月　学校給食献立予定表

給食回数　　13回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
15	月		黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖	新年明けましておめでとうございます。 みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？ 今年も健康で、元気よく学校生活を送りましょう。
			シーフードクリームスパゲティ	ベーコン　あさり　イカ エビ　牛乳　スキムミルク 生クリーム	玉ねぎ　人参　パセリ	スパゲティ　植物油 ホワイトルウ ベシャメルソース	
			キャベツとツナのサラダ	ツナ（まぐろ）　金時豆	キャベツ　大根　ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油　三温糖	
			チーズ	チーズ			
			りんご		りんご		
16	火		麦ご飯			米　麦　強化米	五目豆は大豆に味をつけるために1時間ほどゆっくり煮ておきます。 その後で野菜と合わせてさらに煮込んで仕上げています。
			さわらの甘酢ソースがけ	さわら	しょうが　ねぎ	でんぷん　植物油 三温糖 ごま油	
			五目豆	大豆　鶏肉　かつお昆布だし	こんにゃく　人参　ごぼう　しいたけ	植物油　三温糖	
			豆腐ともやしのみそ汁	豆腐　みそ　かつお昆布だし	人参　もやし　ねぎ	じゃがいも	
			菊花みかん		みかん		
17	水		こどもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	ひよこ豆は、豆の形がひよこの頭に似ているので、『ひよこ豆』と名前が付きました。 その他にも『エジプト豆』や『ガルバンゾー』とも言います。
			ミートオムレツ	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　人参	植物油	
			わかめとトマトのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　とうもろこし トマト	ごま油　三温糖	
			ひよこ豆入りポトフ	ウインナー　ひよこ豆 鶏ガラだし	人参　大根　白菜	じゃがいも　バター	
			むらさきいもチップス			むらさきいも　砂糖	
18	木		麦ご飯			米　麦　強化米	さばのみそ煮は湖南中の人気メニューです。 さばが煮くずれないように上手に調理員さんが煮てくれます。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			じゃがいものうま煮	豚肉	こんにゃく　人参　玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも　植物油 三温糖	
			きのこと卵のスープ	鶏卵　かつお昆布だし かまぼこ	しめじ　えのきたけ　ねぎ 人参	でんぷん	
			オレンジ		オレンジ		
19	金	ふじがね	麻婆豆腐丼	豚肉　豆腐　みそ 鶏ガラだし	玉ねぎ　にんにく　しょうが　ねぎ しいたけ　たけのこ　人参	米　麦　強化米　三温糖 ごま油　植物油　でんぷん	毎月19日は『食育の日』 私たちの住んでいる富士河口湖町の近くでふじがね牛乳が生産されています。
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ 人参　もやし	小麦粉　植物油 でんぷん　はるさめ	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ　みそ	キャベツ　トマト　玉ねぎ にんにく　ブロッコリー	ごま油　三温糖　ごま	
			菊花みかん		みかん		
1月22日（月）～26日（金）は、学校給食週間です。							今週一週間は学校給食週間です。 給食が始まったころの給食献立や山梨県産の食材を使った料理、山梨県に昔から伝わる郷土料理を積極的に献立に取り入れています。
22	月		米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	
			豚肉のパン粉焼き	豚肉　チーズ　鶏卵		パン粉	
			ウインナーと野菜の炒めもの	ウインナー	とうもろこし　人参　キャベツ もやし　ニラ	植物油　バター	
			あさり入りクリームスープ	あさり　牛乳　ベーコン	玉ねぎ　人参　しめじ ほうれん草	植物油　じゃがいも ベシャメルソース	
			味つけ小魚	いわし		ごま　砂糖	
23	火	ふじがね	麦ご飯			米　麦　強化米	北杜市明野地区は日照時間が長いことで有名です。 浅尾大根の生産が盛んで、たくさん収穫された大根を干して保存食として利用しています。
			鮭の塩焼き	鮭			
			明野切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ	切り干し大根　人参　しいたけ こんにゃく　さやいんげん	植物油　三温糖	
			たくあん		たくあん（大根）		
			じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ　煮干しだし わかめ　みそ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
			菊花みかん		みかん		
24	水	ふじがね	キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉　三温糖	山梨県の郷土料理を代表する「かぼちゃぼうとう」は、とても有名です。寒い冬には野菜たっぷりの汁の中に幅広の麺をみそ味で煮込んだほうとうが、体を温めてくれます。
			かぼちゃぼうとう （郷土料理）	豚肉　煮干しだし　みそ	しめじ　かぼちゃ　人参　ねぎ ごぼう　大根	ほうとう麺	
			はんぺんチーズフライ	はんぺん　チーズ　卵白		パン粉　植物油　水あめ	
			ひじきとささみのおひたし	ひじき　鶏ささみ	人参　キャベツ　とうもろこし	なたね油　三温糖	
			ミニトマト		トマト		
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
25	木	ふじがね	大塚人参ご飯	油揚げ	ごぼう　しいたけ　大塚人参	米　麦　強化米 植物油　三温糖	お米は山梨県内産、大塚人参は市川三郷町、なめこは早川町、梅ジャムは甲斐市で生産された梅を加工して作られています。
			鶏肉の梅ジャムソースがらめ	鶏肉	しょうが	梅ジャム　三温糖 でんぷん	
			早川なめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	大根　なめこ　ねぎ		
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　人参　とうもろこし	ごま油　青じそドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		

日	曜日	牛乳	献　立　名	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
26	金		麦ご飯			米　麦　強化米	にじますは山梨市牧丘地区のきれいな水源で養殖されています。おつけ団子汁は大月市の郷土料理として昔から受け継がれています。
			にじますの唐揚げ	にじます	にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉　植物油	
			高野豆腐の卵とじ	鶏卵　高野豆腐	えのきたけ　人参　ほうれん草	三温糖	
			おつけ団子汁（郷土料理）	豚肉　みそ　油揚げ 煮干しだし	大根　人参　ねぎ　こんにゃく しいたけ	おつけ団子	
			ぽんかん		ぽんかん		
29	月		バターロールパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　バター	
			わかめうどん	わかめ　豚肉　煮干しだし	しいたけ　人参　玉ねぎ　ねぎ	うどん	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　青のり		植物油　小麦粉　天ぷら粉	
			チーズ入りかみかみサラダ	チーズ　大豆　ハム	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング	
			ミニトマト		トマト		
			ミルメーク（コーヒー）			ミルメーク	
30	火		ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく	米　麦　強化米　バター じゃがいも　カレールウ 三温糖　植物油	給食で作るカレーはたくさんの材料を煮込んでいるので、おいしさがプラスされます。家庭のカレーとはひと味違った懐かしい味がしますね。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			野菜ドレッシングサラダ		キャベツ　トマト　きゅうり ブロッコリー　とうもろこし	サウザンドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
31	水		ピザトースト	ハム　チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ　マッシュルーム　ピーマン	三温糖　植物油 小麦粉　マーガリン	ピザトーストは給食室でひとつひとつ手作りしています。まずはトマトソースを作り、次にパンにマーガリンを塗って具をのせていきます。最後にチーズをのせてオーブンで焼いてできあがり。
			ラビオリ入り野菜スープ	ラビオリ（鶏肉　豚肉） ベーコン	玉ねぎ　人参　キャベツ トマト	ラビオリの皮	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー とうもろこし	三温糖　ごま　植物油	
			ブルーベリーヨーグルト	乳製品	ブルーベリー　ラズベリー果汁　ストロベリー果汁 ブラックベリー果汁　アローニャ果汁	ココナッツオイル 砂糖	

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

今月の目標

◇日本の食文化や給食の歴史・ねらいについて理解しよう。

学校給食週間　1月22日（月）～26日（金）

学校給食は、明治22年（1889年）山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのためにお昼ごはんを出したことが始まりです。

その内容は「おにぎり・焼き魚・つけもの」といった、とりあえず空腹を満たすための食事でした。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調の子供たちの為に栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。

しかしその後戦争が始まり、日本中で食べ物が不足してきたため、昭和19年から給食は中止されました。昭和20年に戦争は終わりましたが、日本中の子供たちは食べ物がなく、体が弱くなって病気をしたり、いつもお腹をすかせたりしていました。

昭和21年、そんな日本の子どもたちを助けようと、アメリカやララ（アジア救済委員会）、連合軍などから、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などがたくさん送られてきました。これらの食べ物を使って、給食は再開されました。このことを忘れず、感謝するために『学校給食週間』ができたのです。もう一度身近な食べ物のありがたさを考えてみましょう。

―― 河口湖南中学校の給食は、昭和３２年２月６日から始まりました。 ――